

## اثربخشی آموزش ذهن آگاهی بر کیفیت زندگی زناشویی و سازگاری زناشویی معتادان تحت درمان نگهدارنده با متادون (MMT) شهر شهرکرد

دینا درخشان<sup>۱</sup>

<sup>۱</sup> کارشناسی ارشد روانشناسی بالینی، واحد نجف آباد، دانشگاه آزاد اسلامی، نجف آباد، ایران

### چکیده

مطالعه حاضر با هدف بررسی اثربخشی آموزش ذهن آگاهی بر کیفیت زندگی زناشویی و سازگاری زناشویی معتادان تحت درمان نگهدارنده با متادون (MMT) شهر شهرکرد انجام پذیرفت. جامعه آماری آن شامل کلیه معتادان تحت درمان نگهدارنده با متادون (MMT) می باشد که در زمستان سال ۱۳۹۷ در شهر شهرکرد به مراکز ترک اعتیاد مراجعه کرده اند. از بین این افراد به شیوه تصادفی تعداد ۴۰ نفر که نمره پایین در کیفیت زندگی زناشویی و سازگاری زناشویی کسب کردند، انتخاب و به صورت تصادفی به دو گروه آزمایش و بررسی تقسیم شدند. پرسشنامه های کیفیت زندگی زناشویی از باسبی، کران، لارسن و کریستنسن (۱۹۹۵)، و سازگاری زناشویی از اسپانیر (۱۹۷۶) پیش و پس از مداخله آموزشی بین اعضای نمونه توزیع گردید و گروه آزمایش تحت درمان هشت جلسه ای آموزش ذهن آگاهی قرار گرفتند. داده ها بوسیله شاخص های توصیفی و تحلیل کواریانس چندمتغیره با استفاده از نرم افزار SPSS نسخه ۲۲ تجزیه و تحلیل شدند. نتایج این مطالعه نشان داد که آموزش ذهن آگاهی به طور معنی داری کیفیت زندگی زناشویی (۰/۴۳) و سازگاری زناشویی (۰/۱۷) را بهبود بخشید ( $P > 0/05$ ). بنابراین از این آموزش می توان در بهبود کیفیت زندگی زناشویی و سازگاری زناشویی استفاده کرد.

**واژه های کلیدی:** ذهن آگاهی، کیفیت زندگی زناشویی، سازگاری زناشویی، درمان نگهدارنده با متادون (MMT)